



STAGE YOGA & RAQUETTES entre Jura et lac Léman

(Stage pour tous et agréé par la FNEY)

Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

catherinemasson@espaceyoga.org

www.espaceyoga.org



- Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga, formatrice à la FNEY <http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>
- Marches en raquettes accompagnées par **Rose-May HALBOUT**, accompagnatrice de montagne, qui proposera des marches en pleine conscience au rythme de la respiration. Ces marches nécessitent d'être en bonne forme physique et sont complémentaires au Yoga (silence et qualité de présence). www.randomontagne.com

du Samedi 4 février 2023 à 18h au Vendredi 10 février 2023 à 14h

Lieu : Pré-Richard - 1524 Rue de la Forêt de Dissé, 01170 GEX

04 50 13 82 17 / 06 48 43 86 45 maryv@pre-richard.com <https://www.pre-richard.com>

(Gare TGV Bellegarde-sur-Valsérine, puis [Bus 33 direction Ferney/Divonne](#), Arrêt GEX Centre puis Navette organisateur)

Programme :

- Assise en silence : 7h30 à 8h
- Yoga : 9h15 à 12h15
- Raquettes : 14h30 à 16h30
- Yoga : 17h30 à 19h

Tarifs :

	Chambre partagée à deux avec sanitaires privés	Chambre particulière avec sanitaires privés	Chambre pour couple avec sanitaires privés
Pension complète pour la semaine par personne avec déplacement en camionnette et accompagnement en raquettes (hors location de raquettes)	745 €	860 €	655 €
Cours de Yoga pour la semaine	350 €	350 €	350 €
Total par personne pour la semaine	Option A 1095 €	Option B 1210 €	Option C 1005 €

La pension complète comprend : draps, linges de toilettes, encadrement des balades.

Apportez votre coussin de méditation et un tapis de yoga

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga et Raquettes
Pré-Richard (Février 2023) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Merci d'entourer l'option choisie
(voir explication sur le tableau de la première page)

Total <u>par personne</u> pour la semaine	Option A 1095 €	Option B 1210 €	Option C 1005 €
--	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 15 décembre 2022 **avec un chèque d'acompte de 200 €** à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de stage avec deux chèques, l'un pour le Yoga/accompagnement en raquettes, l'autre pour la pension complète.

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier :